

## تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام أدوات مبتكرة من البيئة على تعلم بعض المهارات الأساسية للألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية

د/ مها محمد عبد الوهاب الإمام

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

### المقدمة:

أصبح الترويح الرياضى أحد أنواع الأنشطة الترويحية، جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، عن طريق مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته.

وتشير **تهانى عبد السلام (٢٠٠١م)** إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى "عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحى من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية إلا وهو تغيير سلوك الأعضاء فى وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ". (٧: ٢٣٣)

يشير كل من **كمال درويش وأمين الخولي (٢٠٠١م)** إلى أن برامج الترويح الرياضى تعد وسيلة من الوسائل الطبيعية للاستجمام النفسي والتخلص من الضغوط النفسية والاسترخاء العقلي والبدني، وذلك على اعتبار أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها القدرة على التخلص من التوتر والشد العصبي والارهاق النفسي والقلق، وبذلك يحدث عن تخطيط وتنفيذ البرامج الترويحية الرياضية بصورة متقنة ودقيقة وهذا يتوقف على قدرة واضع البرامج الترويحية الرياضية وتوافر الأدوات المساعدة له ويضيفا إلى ذلك أن من أهم الفوائد النفسية التى تعود على الأفراد من ممارسة برامج الترويح الرياضى التخلص من القلق والتوتر والارهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية منتعشة مقبلة على الحياة. (١١: ٢٩١، ٢٩٢)

ويشير محمد الحماحي (٢٠٠٤م) على أن الترويح الرياضي أصبح ظاهرة إجتماعية هامة تدافع عن الفرد من متغيرات المجتمع مثل نقص الحركة والبدانة وزيادة وقت الفراغ وكذلك الوقاية من أمراض العصر كأضرار القلب والأمراض النفسية الناتجة عن تلك المتغيرات. (١٤ : ٤٠)

رياضة ألعاب القوى هي أحدي الرياضات الفردية التي شملها التقدم العلمي وبشكل سريع من سنة إلى أخرى ويظهر أكثر وضوحا بالأرقام الحالية، كما أن طبيعة المناهج التدريبية لألعاب القوى في أهدافها يغلب عليه الجانب البدني، مما هو عليه في الجانب المهاري وهذا بسبب عنصر الإنجاز الرياضي لهذه الألعاب الرياضية والذي يحدده الزمن أو المسافة أو الارتفاع. (٢ : ٢)

ويضيف إبراهيم سالم السكار وآخرون (٢٠٠٦م) أن ألعاب القوى بمسابقاتها المتنوعة تعتبر أساسا للألعاب الرياضية والمسابقات الأولمبية حيث تتنوع سياقاتها بين عدو وجري ووثب وقفز ورمي، وكلها مهارات تعرض قدرة الفرد على الأداء البدني بصورة تعبر عن الحركات الأساسية الطبيعية للإنسان. (٣ : ١)

وتتيح مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال الفرصة لتوضيح واثارة الاعجاب بألعاب القوى عندما يتم تنظيمها في الأماكن العامة مثل الأندية ومراكز الشباب والمراكز الترفيهية، ومراكزا لتسويق، مناطق عبور المشاة وغير تقليدية، مما يساعد على ترك انطباع جيد وجديد عن ألعاب القوى لدى عدد كبير من الأطفال. ويضيف أنه نظرا لمناسبة رياضة ألعاب القوى لجميع المراحل السنوية وتعليم الأطفال والنشء فهي تعد أحد المقومات الأساسية الرئيسية لعملية التعلم وتستحوذ الألعاب الترويحية من أعلي درجة من الأهمية في عمية التعلم لأنها قريبة من طبيعة هذه المرحلة بالإضافة إلى دورها في النمو البدني والحركي والإنفعالي والاجتماعي، مما يتيح للمبتدأ فرصا متعددة مثل سرعة التفكير والتصرف والادراك والتصور والتركيز. (٢ : ٣٧، ١١٦)

وتعتبر الأدوات المبتكرة من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما وحيويا في اثاره وتشويق وجذب التلاميذ للدرس، والتمرينات المبتكرة تعد من أحد مستحدثات العملية التعليمية، حيث توافر نماذج ثرثة من هذه التمرينات يعد أمرا ضروريا لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء وذلك لأن التمرينات المبتكرة هي التمرينات الموجه نحو العضلات المعنية بالأداء، حيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقا للمسار الحركي للمهارات المتعلمة. (١٨ : ٣٦)

وفي المثوية الأخيرة من الألفية الثانية اهتم المتخصصين والخبراء في الاتحاد الدولي لألعاب القوى بالأدوات المبتكرة لمساهمتها الفعالة ومناسبتها لكل مرحلة عمرية بما يتوافق مع طبيعتها وخصائص النمو لهذه المراحل العمرية للأطفال، وتضيف الباحثة إلى امكانية أخرى وهي

الاهتمام بالأدوات المبتكرة من البيئة لسهولة توافرها بسهولة وتحقيق اقتصادية مالية، وإمكانية تصميمها واعدادها من البيئات المختلفة (زراعية - شاطئية - صحراوية ... الخ) مع مراعاة مناسبة هذه الأدوات لتحقيق الأهداف المرجوه ومناسبتها للخصائص الأنثروبومترية للمرحلة العمرية المستهدفة.

### مشكلة البحث وأهميته:

وتعتبر المرحلة الإبتدائية ذات خصائص معينة ويزداد تأثير الأصدقاء (الرفاق) على التلميذ من خلال هذه الفترة، ويستغرق العمل الجماعى والنشاط الإجتماعى معظم الوقت، ويفتخر التلميذ بعضويته فى جماعة الفريق ويميل إلى اللعب الجماعى ويتميز بالتعاون والتنافس والولاء والتماسك ويزداد الشعور بالمسئولية والقدرة على الضبط الذاتى للسلوك وخلال هذه المرحلة يقل الإعتماد على الكبار ويزاد نمو الإستقلال والإعتماد على النفس. (١: ١٠٣)

وتعد المرحلة الإبتدائية من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية فى تكوين شخصية التلميذ وفى حياته المستقبلية فالطفل هو الذخيرة التى يؤهلها المجتمع لتحمل المسئولية ولارتياح أفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته، ومن ثم كانت رعايته والاهتمام به مطلب حيوي وأساسى لأي حركة تنموية تهدف إلى حياة أفضل للتلميذ من خبرات ومهارات. (١٢: ١١٢)

ومن خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق، ومن خلال متابعتها على طالبات الكلية فى التدريب الميدانى (التربية العملية) بالمدارس الإبتدائية وجدت بعض المشكلات التى أثارت اهتمامها لوجودها فى مجال ألعاب القوى للأطفال وتمثلت هذه الظواهر للمشكلات فى الآتى: - عزوق التلميذات عن الممارسة والمشاركة فى الأنشطة الرياضية عامة والألعاب الفردية بصفة خاصة، حيث توجه التلميذات إلى ممارسة الألعاب الجماعية - عدم الاهتمام بالأنشطة الترويحية فى مجال التدريس بالرغم من أهميتها فى إضافة المتعة والسرور والتشوق للممارسة - وجود تأثير سلبي من المؤثرات السلبية التى تجذب التلميذات بعيدا عن ممارسة الحركة والمشاركة والتفاعل بدروس التربية الرياضية، حيث استخدام التلميذات للأدوات الإلكترونية وخاصة ألعاب المحاكاه الغير رياضية لأنشطة أخرى بعينها، إضافة للانشغال بالتابلت واللوحات الرقمية والحاسب الآلى ووسائل الاتصال ذات التقنية العالية (الموبايلات) دون اكتساب المعارف والمعلومات ذات القيمة لهن - إضافة لعدم استخدام كثير من المعلمات فى التربية الرياضية الوسائط والوسائل التكنولوجية الحديثة فى الدروس والتى تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للتلميذات، والاعتماد على الطريقة والأسلوب التقليدى (الشرح - النموذج) فقط، مما

أدى إلى ضعف فى مستوى الأداء البدني والمهارى لدى التلميذات - عدم استخدام الأدوات المبتكرة المناسبة لخصائص المرحلة العمرية والابتدائية وخاصة الخصائص الأنثروبومترية والتي فى استخدامهما تؤدي إلى سرعة التعلم واقتصادية فى الوقت والانتقان للمهارات الأساسية فى ألعاب القوى والأنشطة الأخرى إضافة لتحقيق المتعة والتشوق للممارسة مع فوائد أخرى منها عدم التكلفة المادية والتي لا تشكل عبئا على ميزانيات الأنشطة وبخاصة الرياضية، هذا مع أهمية ما قدمه الإتحاد الدولى (ألعاب القوى للأطفال من ألعاب مبتكرة، وبعض نماذج للأدوات المبتكرة لتحقيق أهداف المهارات الأساسية فى ألعاب القوى).

وفى إطار اهتمام الباحثة والبحث عن حلول لهذه المشكلات والتي تم عرضها، كان ذلك حافزا لإجراء بحث عن المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية التي أجريت وتناولت هذه المشكلات أو بعض منها وفى هذا الصدد توصلت الباحثة إلى بعض الدراسات المرجعية التي اهتمت بالبرامج الترويحية الرياضية وأظهرت "أن ممارسة الأنشطة الترويحية لها أهمية فى تعليم وتحسين وتطوير المهارات الأساسية فى أنشطة رياضية مختلفة" ومن هذه الدراسات التي حققت هذه النتائج دراسة هيثم سيد محمد (٢٠٠٥م) (٢٠)، ايناس محمد غانم وعماد محمد سيد (٢٠١٠م) (٥)، نرمين محمد خالد (٢٠١٢م) (١٧)، ولاء محمود سعد (٢٠١٩م) (٢١).

كما أظهرت نتائج البحث عن دراسات وبحوث مرجعية أجريت على الأدوات المبتكرة، وجدت الباحثة ندرة فى هذا المجال لألعاب القوى، بالرغم من أن نتائج الدراسات التي وقعت تحت يد الباحثة أكدت على أهمية هذه الأدوات المبتكرة ومدى فاعليتها فى تحقيق سرعة التعلم وزيادة الرغبة فى المشاركة وتحقيق مستويات أداء أفضل فى المهارات الأساسية لألعاب القوى ومنها دراسة عزة عبد المجيد علي (٢٠١٤م) (٩)، انجي فايز نعمان (٢٠١٥م) (٣).

وتأتى أهمية هذه الدراسة فى كونها محاولة من الباحثة بإجراء وتطبيق برنامج ترويحى رياضى للقضاء على العزوف والرتابة والملل مع استخدام بعض الأدوات المبتكرة من البيئة للتغلب على نقصها وعدم مناسبة ما هو متوافر لطبيعة وخصائص المرحلة العمرية وعدم مناسبة ثمنها مع الأسعار التي لا تتناسب مع الامكانيات المادية المتوفرة فى المدارس.

ومن خلال العرض السابق، ومن هذا المنطلق كان الدافع للباحثة للقيام بإجراء دراسة بعنوان "تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام الأدوات المبتكرة من البيئة على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية".

**هدف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تروحي رياضي باستخدام أدوات مبتكرة من البيئة وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية.

**فروض البحث:**

١- توجد فروق دالة إحصائية ومعدل تغير نسبي حاد بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات التتبعية فى مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوى (العدو - الوثب - الرمي) ولصالح القياس التتبعي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع قيد البحث.

٢- توجد فروق دالة إحصائية ومعدل تغير نسبي حاد بين متوسط القياسات القبليّة والقياسات البعديّة فى مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوى (العدو - الوثب - الرمي) ولصالح القياس البعدي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع قيد البحث.

**المصطلحات المستخدمة فى البحث:****١- البرنامج التروحي الرياضي:**

"هو نوع من الترويح الذى يتضمن العديد من الأنشطة البدنية والرياضية والترويحية والتي تؤثر بدورها على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية للفرد لممارسته تلك الأنشطة". (٧: ٩٤)

**٢- الأدوات المبتكرة من البيئة: (\*)**

"هي إستغلال ما هو متوافر طبيعيا أو عملا ابتكاريا من انتاج البيئة ويصلح فى التعليم أو التمرين لمهارة من المهارات المراد أدائها بما يتناسب مع طبيعة المرحلة انثروبومتريا وملائمة الأداء لأداء نوع الحركات التى يمارسها الفرد، كما أنها تيسر تحكم الفرد فيها لضمان إجادة المهارة أو المهارات المراد تعلمها".

**٣- المهارات الأساسية لألعاب القوى:**

هى المهارات الأساسية التى يجب أن يكتسبها الطفل تمهيدا لتعلم مسابقات ألعاب القوى المختلفة وتتضمن العدو والرمي والوثب والقفز والجري مسافات طويلة. (٦: ١٢)

(\*) تعريف إجرائي.

## الدراسات المرجعية:

## أ- دراسات مرجعية تناولت برنامج ترويحي رياضي على مهارات أساسية فى أنشطة رياضية مختلفة:

١- أجرى هيثم سيد محمد (٢٠٠٥م) (٢٠) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح لتنمية بعض القدرات البدنية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام مجتمع البحث الفعلى (٣٢) طالب بالمرحلة الإعدادية تم الاختيار بالطريقة العمدية. وكانت أهم أدوات جمع البيانات اختبارات القدرات البدنية والاجتماعية للطلاب قيد البحث واستخدام برنامج ترويحي رياضي. كانت أهم النتائج فى التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي حيث تنمية القدرات البدنية وتنمية المتغيرات الاجتماعية قيد البحث.

٢- أجرت ايناس محمد غانم وعماد محمد سيد (٢٠١٠م) (٥) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الهجومية والحالة النفسية لمبتدئى كرة السلة، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي وبلغ قوام عينة البحث (٦٠) مبتدئى كرة سلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم أدوات جمع البيانات ألعاب صغيرة ترويحية واختبارات مهارية هجومية فى كرة السلة. كانت أهم النتائج التأثير الإيجابي للألعاب الصغيرة الترويحية فى البرنامج الترويحي الرياضي على تعلم المبتدئين لبعض المهارات الهجومية فى كرة السلة.

٣- أجرت نرمين محمد خالد ربيع (٢٠١٢م) (١٧) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة من (٩ - ١٢) سنة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستخدام تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، كما بلغ عدد مجتمع البحث الفعلى (٣٦) تلميذ تم تقسيمهم لمجموعتين بالتساوى قوام كل منهم (١٠) تلميذ، وتم سحب (١٠) تلاميذ كمجموعة استطلاعية، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وكانت أهم الأدوات جمع البيانات اختبارات مهارية، وبرنامج ترويحي رياضي واختبار بمقياس الحالة النفسية لعينة البحث الأساسية. كانت أهم النتائج موضحة التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية قيد البحث.

٤- أجرت ولاء محمود سعد (٢٠١٩م) (٢١) دراسة استهدفت التعرف على برنامج تروحي رياضى وتأثيره على تحسين بعض المهارات الأساسية لناشئات الهوكى، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والقياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة فى مرحلة تطبيق البرنامج، وقد تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث الأسمى (١٢٠) ناشئة، حيث تم الاختيار للمجتمع الفعلى بالطريقة العمدية من الناشئات المسجلات بسجلات الاتحاد المصرى للهوكى للموسم ٢٠١٨/٢٠١٩م وعددهن (٣٠) ناشئة من نادى الشرقية بمحافظة الشرقية وتم سحب (٢٠) ناشئة للمجموعة التجريبية و(١٠) ناشئات عينة الدراسة الاستطلاعية وكانت أهم أدوات جمع البيانات برنامج تروحي رياضى واختبارات بدنية ومهارية لناشئات الهوكى قيد البحث. كانت أهم النتائج التأثير الإيجابى للبرنامج التروحي الرياضى على تحسين المهارات الأساسية لناشئات الهوكى إضافة للارتقاء بالمستوى المهارى والارتقاء بالمستوى البدنى وارتفاع نسبة التحسن بطريقة متميزة.

#### ب- دراسات مرجعية تناولت ألعاب وأدوات مبتكرة فى ألعاب القوى:

١- أجرت عزة عبد المجيد على عبد العزيز (٢٠١٤م) (٩) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح بإستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، وقد استخدمت المنهج التجريبي على مجموعة البحث البالغ عددها (٣٥) تلميذ وبلغ قوام العينة الإسطلاعية (١٠) تلاميذ، وكانت أهم أدوات جمع البيانات اختبارات بدنية ومهارية للمهارات الأساسية لألعاب القوى وألعاب مبتكرة. كانت أهم النتائج التى توصلت إليها الباحثة تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية فى ألعاب القوى قيد البحث (٩ - ١٠) سنوات.

٢- أجرت انجي فايز نعمان (٢٠١٥م) (٣) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب الغرضية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوى للمرحلة الإبتدائية، وقد استخدمت المنهج التجريبي تصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوامهم (٣٠) تلميذة وتم سحب (١٠) تلميذات كعينة استطلاعية، وكانت أهم الأدوات جمع البيانات اختبارات بدنية ومهارية (عدو ٥٠م)، (وتحمل ١٥٠م) ووثب طويل ودفع جله، وذلك لصالح القياس البعدى فى المجموعة التجريبية عن القياس البعدى بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، مما يوضح التأثير الإيجابى للإستخدام للأدوات الغرضية المستخدمة.

**إجراءات البحث:****أولاً: منهج البحث:**

قامت الباحثة بإستخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإستخدام القياس القبلي والتتبعي والبعدي للمجموعة.

**ثانياً: مجتمع وعينة البحث:****• مجتمع البحث:**

تضمن مجتمع البحث تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع فى المرحلة العمرية من (٩ - ١٠) سنة من مدرسة الناصرية الابتدائية بإدارة شرق بالزقازيق بمحافظة الشرقية والمسجلات للعام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١م وعددهن (١٢٠) تلميذة يمثلن (٤) فصول بالصف الرابع.

**• عينة البحث:**

بلغ قوام المجتمع الفعلي للدراسة (٤٠) تلميذة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وبلغ قوام عينة البحث الأساسية المتمثلة فى مجموعة واحدة (٣٠) تلميذة، كما تم سحب (١٠) تلميذات كعينة للدراسة الاستطلاعية والاختبارات قيد البحث لإجراء المعاملات العلمية وهن من مجتمع البحث الفعلى وليسوا من العينة الأساسية، ويوضح ذلك جدول (١).

**جدول (١)****توصيف مجتمع وعينة البحث**

عينة الدراسة الأساسية		مجتمع البحث الفعلى	المجتمع والعينة	المتغيرات
العينة الاستطلاعية	المجموعة التجريبية			
(١٠) تلميذات	(٣٠) تلميذة	(٤٠) تلميذة	العدد	
٢٥%	٧٥%	١٠٠%	النسبة %	

**- اعتدالية البيانات للمتغيرات قيد البحث:**

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية البيانات للمتغيرات قيد البحث (التجانس) على تلميذات العينة الأساسية (مجموعة البحث) والعينة الإستطلاعية، ويوضح ذلك جدول (٢).



## جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل  
الانحراف للمتغيرات قيد الدراسة (التجانس)

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الانحراف
معدلات نمو	السن	١١,٧١٥	١١,٤٥٠	٠,٧٠٠	١,١٣٦
	الطول	١٣٤,٠٥٠	١٣٤,٠٠٠	١,٥٨٤	٠,٠٩٥
	الوزن	٣٣,٢٥٠	٣٣,٥٠٠	١,٣٣٥	٠,٥٦٢-
مهارات أساسية فى ألعاب القوى	وثب طويل	٢,١٣٠	٢,١٠٠	٠,٣٠٣	٠,٢٩٧
	رمى الرمح للاطفال	٥,٧٦٣	٦,٠٠٠	٠,٣٩٣	٠,٨٠٩-
	عدو حواجز (٤٠م)	٢٥,٤٥٠	٢٦,٠٠٠	١,١٩٧	-١,٣٧٨

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الانحراف إنحصرت بين قيمة  $(\pm 3)$  فى المتغيرات الخاصة بكل من "معدلات النمو، المتغيرات المهارية"، حيث إنحصرت قيمة معامل الانحراف ما بين  $(-1,809, 1,136)$ ، مما يدل على أن مجتمع الدراسة يتبع توزيعاً طبيعياً فى هذه المتغيرات قيد الدراسة.

## ثالثاً: وسائل جمع البيانات:

## • الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستامير لقياس الطول الكلي للجسم معايير (سم).
- ميزان طبي معايير (كجم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (١/١٠٠ث).
- شريط قياس المسافة (سم).
- مسطرة مدرجة القياس (سم).
- إطارات كاوتشوك.
- سلم قفز.
- اطاق بلاستيك ملونة.
- اقماع ملونة.
- كرات طبية مختلفة الاوزان والاحجام والألوان.
- صولجانات.
- لوحات اتزان.
- مضارب من السلك.

- عارضة توازن.
- لوحه انزلاق.
- لوح خشبي مربع.
- تريمبولين (زوجي)، (فردى).
- بالنات.
- كرات جلدية (سويسرية).
- حفرة وثب طويل.
- كور مختلفة الحجم والأوزان.
- مضارب.
- سلات بلاستيك مفتوحة من اسفل.
- حبال استيك مطاط.
- حواجز من الفلين.
- رمح أطفال.

وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة اخري معايرة مماثلة للتأكد من صلاحيتها

#### • استمارات جمع البيانات:

قامت الباحثة بإعداد استمارات استطلاع رأى الخبراء ثم تحديد النسبة المئوية لآراء الخبراء في المتغيرات التالية:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد أهم الأدوات المبتكرة من البيئة في البرنامج الترويحي المقترح وتحديد النسبة المئوية لآراء الخبراء. ملحق (٤) - الأدوات من ابتكار الباحثة
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد أهم المهارات الأساسية لألعاب القوى وفق تعليمات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال وتحديد النسبة المئوية وفقا لآراء الخبراء. ملحق (٣)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد أهم مجموعات الألعاب المبتكرة المقترحة في كل مهارة من مهارات ألعاب القوى قيد البحث المرحلة الإبتدائية بالصف الرابع للمرحلة (٩ - ١٠) سنة وتحديد النسبة المئوية وفقا لآراء الخبراء. ملحق (٦)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات في ألعاب القوى لكل مهارة قيد البحث وتحديد النسبة المئوية لآراء الخبراء. ملحق (٣)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الألعاب الترويحية المبتكرة من البيئة قيد البحث وتحديد النسبة المئوية لآراء الخبراء. ملحق (٤)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد التوزيع الزمنى لمكونات وحدات أسابيع البرنامج الترويحي المقترح قيد البحث. ملحق (٩)

ومن خلال ما سبق قامت الباحثة بعرض لتحديد النسب المئوية فيما يتعلق بمتغيرات البحث على النحو التالي:

• أهم اختبارات المهارات الأساسية في ألعاب القوى للأطفال وفقا لآراء الخبراء هي:

ملحق (٣)

١- في مجموعة مسابقة (الجرى / العدو) اختبار العدو فوق حواجز على مسافات منتظمة.

٢- في مجموعة مسابقة (الوثب) اختبار الوثب الطويل بأداء جيد.

٣- في مجموعة مسابقات (الرمى) اختبار رمى الرمح للأطفال.

• أهم الألعاب الترويحية باستخدام أدوات مبتكرة في البرنامج الترويحي لكل مهارة من

مهارات ألعاب القوى قيد البحث وفقا لآراء الخبراء ملحق (٤) وهي:

١- في مجموعة ألعاب مسابقات (الجرى / العدو) هي: الألعاب رقم من (١) إلى (١٠) وحققت (١٠٠%). ملحق (٣)

٢- في مجموعة ألعاب مسابقة (الوثب) هي: الألعاب من رقم (١١) إلى (٢٤) وحققت (٨٠%). ملحق (٣).

٣- في مجموعة (الرمى) هي: الألعاب من رقم (٢٥) إلى (٣٨) وحققت (٨٠%). ملحق (٣) وقد حصلت جميعها على نسبة (١٠٠%) من آراء الخبراء قيد البحث.

• أهم الأدوات المبتكرة في البرنامج الترويحي الرياضى والتي تتناسب مع المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث:

جميع الأدوات المبتكرة من (١) إلى (١٠) والتي تم الموافقة عليها باجماع آراء الخبراء بنسبة (١٠٠%). ملحق (٤)

• أهم مجموعات الألعاب المبتكرة المقترحة لكل مهارة اساسية في ألعاب القوى للمرحلة العمرية (١٠ - ١١) سنة قيد البحث ملحق (٤) وهي:

- الألعاب المقترحة لألعاب (الجرى / العدو) من (١) إلى (٤).

- الألعاب المقترحة لألعاب (الوثب) من (١) إلى (٤).

- الألعاب المقترحة لألعاب (الرمى) من (١) إلى (٣).

والموضحة بملحق (٤) حيث تم الموافقة عليها بأجماع آراء الخبراء وبنسبة (١٠٠%).

وقد قامت الباحثة بالعمل لاستمارة استطلاع رأى للخبراء لتحديد آراء الخبراء فى أهم

مكونات أسابيع ووحدات البرنامج الترويحي الرياضى المقترح ويوضح الجدول (٣) النسبة المئوية % لآراء الخبراء.

## جدول (٣)

إستمارة استطلاع رأي الخبراء فى تحديد أهم مكونات أسابيع ووحدات البرنامج  
الترويحي الرياضي المقترح والنسبة المئوية لآراء الخبراء

م	مكونات أسابيع ووحدات البرنامج الترويحي الرياضي		
	عدد مرات التكرار	النسبة %	الترتيب
١	-	-	(٣) أسابيع
	-	-	(٤) أسابيع
	الأول	١٠٠%	(٦) أسابيع
٢	-	-	(١) وحدة
	الأول	١٠٠%	(٢) وحدة
٣	-	-	(٣٠) ق
	الأول	١٠٠%	(٤٥) ق
٤	-	-	(٣) ق
	الأول	١٠٠%	(٥) ق
٥	-	-	(٢٥) ق
	-	-	(٣٠) ق
	الأول	١٠٠%	(٣٥) ق
٦	-	-	(٣) ق
	الأول	١٠٠%	(٥) ق
٧	الأول	١٠٠%	مكونات الجزء التحضيرى دفع / اطالة / مرونة / اطالة / احماء / ألعاب مبتكرة
٨	الأول	١٠٠%	ألعاب ترويحية رياضية مبتكرة فى المهارات الأساسية لألعاب القوى
	الأول	١٠٠%	تمريينات باستخدام أدوات مبتكرة من البيئة فى المهارات الأساسية لألعاب القوى
٩	الأول	١٠٠%	تمريينات تهدئة واسترخاء
	الأول	١٠٠%	مرجحات متنوعة
	الأول	١٠٠%	جرى متنوع
	الأول	١٠٠%	لعبة ترويحية

يتضح من جدول (٣) من آراء الخبراء الموافقة على أزمنة مكونات الوحدات الأسبوعية بالبرنامج الترويحي المقترح بنسبة (١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة هذه النسبة فى اختيار التوزيع الزمني لمكونات الوحدات قيد البحث.

• تحديد النسبة المئوية وفقا لآراء الخبراء في تحديد مكونات وحدات أسابيع البرنامج الترويحي الرياضى المقترح قيد البحث وجاءت على النحو التالي:

- عدد أسابيع البرنامج الترويحي الرياضى المقترح (٦) أسبوع.
  - عدد الوحدات الترويحية أسبوعيا (٢) وحدة ترويحية.
  - زمن الوحدة الترويحية (٤٥)ق.
  - زمن الجزء التحضيرى في كل وحدة (٥)ق.
  - زمن الجزء الرئيسى في كل وحدة (٣٥)ق.
  - يحتوى هذا الجزء على (ألعاب ترويحية - تمرينات بأستخدام أدوات مبتكرة من البيئة).
  - زمن الجزء الختامى (٥)ق. ملحق (١١)
- كما قامت الباحثة بوضع التوزيع الزمني لإجراءات وقياسات البحث، كما هو موضح بجدول (٤).

#### جدول (٤)

#### التوزيع الزمني لإجراءات وقياسات البحث

م	إجراءات وقياسات البحث	الفترة الزمنية اليوم والتاريخ
١	الدراسة الاستطلاعية الأولى	الاثنين ٢٦/١٠/٢٠٢٠م
٢	إيجاد المعاملات العلمية: (الثبات - الصدق)	من الثلاثاء ٢٧/١٠/٢٠٢٠م إلى الثلاثاء ٣/١١/٢٠٢٠م
٣	الدراسة الاستطلاعية الثانية: يطبق وحدة تعليمية	الأربعاء ٤/١١/٢٠٢٠م
٤	القياس القبلي	الخميس ٥/١١/٢٠٢٠م السبت ٧/١١/٢٠٢٠م
٥	فترة تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي بإستخدام ألعاب وأدوات مبتكرة	من الأحد ٨/١١/٢٠٢٠م إلى الأربعاء ١٦/١٢/٢٠٢٠م
٦	القياس البعدى	يوم الخميس ١٧/١٢/٢٠٢٠م ويوم السبت ١٩/١٢/٢٠٢٠م

## رابعاً: الدراسات الإستطلاعية:

## الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الاثنين ٢٦/١٠/٢٠٢٠م وذلك على عينة استطلاعية قوامها (١٠) تلميذات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التى تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تدريب المساعدين وتفهم مهامهم.
- إجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

## المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

١/ حساب معامل الثبات لاختبارات "المهارات الأساسية في ألعاب القوى" قيد البحث (الوثب الطويل - رمى الرمح للأطفال - عدو حواجز):

تم إيجاد ثبات الاختبارات المستخدمة في الدراسة والتي تقيس "المهارات الأساسية في ألعاب القوى" قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره (٧) يوم بين التطبيقين، حيث تم تطبيق القياس الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/١٠/٢٠٢٠م، والقياس الثانى يوم الثلاثاء الموافق ٣/١١/٢٠٢٠م، وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (١٠) تلميذات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ "بيرسون"، وهوما يتضح في جدول (٥).

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى "المهارات الأساسية

فى ألعاب القوى" للعينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
*٠,٦٥٥	٠,٠٠٥	٢,٠٤٩	٠,٠٠٤	٢,٠٤٧	متر	وثب طويل
*٠,٧٠٥	٠,٠٠٧	٥,٨١١	٠,٠٠٩	٥,٨٠٩	سم	رمى الرمح للاطفال
**٠,٨٧٣	٠,٤٨٣	٢٦,٣٠٠	٠,٦٣٢	٢٦,٢	ثانية	عدو حواجز (٤٠م)

\*\* قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠١، ٨) = ٠,٧٦٥ \* قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠٥، ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات التى تقيس (المهارات الأساسية فى ألعاب القوى) قيد البحث وأن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٦٥٥، ٠,٨٧٣) مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات.

٢/ حساب معامل (صدق التمايز) لإختبارات "المهارات الأساسية فى ألعاب القوى" قيد البحث:

لإيجاد معامل الصدق للإختبارات المستخدمة فى البحث، قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات التى تقيس المهارات الأساسية فى ألعاب القوى قيد البحث على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددهن (١٠) تلميذات، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١١/٣م، ثم قامت بتطبيق نفس الإختبارات وبفس الظروف على عينة من تلميذات يمارسن ألعاب القوى (١٠ - ١١) سنة (المميزين) والذى يبلغ عددهن (١٠) تلميذات، ثم بعد ذلك تم حساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير المميزة)، وهو ما يتضح فى جدول (٦).

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين (المميزة وغير المميزة) فى كل من

"المهارات الأساسية فى ألعاب القوى" للعينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ٢ ن = ١٠

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س		
**٩٦,٨١٧	٠,٠٠٤	٢,٠٤٧	٠,٠٦٨	٤,١٣٥	متر	وثب طويل
**١٢٢,٠٩٩	٠,٠٠٩	٥,٨٠٩	٠,١٤٤	١١,٣٧٠	سم	رمى الرمح للاطفال
**٢٥,٨٢٨	٠,٦٣٢	٢٦,٢	٠,٦٣٢	١٩,٧٠٠	ثانية	عدو حواجز (٤٠م)

\*\* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠١، ١٨) = ٢,٨٧٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين متوسطى المجموعتين المميزة وغير المميزة في كل من الاختبارات التي تقيس المهارات الأساسية في ألعاب القوى قيد البحث وذلك لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الصدق.

### إعداد البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

أعدت الباحثة برنامجاً ترويحي رياضي مقترح باستخدام ألعاب وأدوات مبتكرة من البيئة للمهارات الأساسية في ألعاب القوى، وراعت البساطة والسهولة وسير الأداء والتشويق والمتعة والاثارة التي تتوافق مع حاجاتهم ورغباتهم بعيداً عن الصعوبة وذلك الألعاب الترويحية الرياضية المبتكرة، يغلب عليها الهدف الرئيسي تحقيق المتعة والتشويق وذلك من خلال أدوات مبتكرة من البيئة في أداء المهارات الأساسية لألعاب القوى (المشي / القفز / التسلق / المرور / الجري / الوثب / الرمي) وهي ألعاب أساسية في حياة الأطفال في هذه المرحلة محببة الى انفسهم، وبخاصة لرغبة الأطفال في الأداء بأدوات يحبونها. أما المهارات الأساسية للأطفال (للتلميذات) من (٩ - ١٠) سنة قيد البحث محددة وفقاً للمنهج ومقرر التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية وتم عرض ذلك على الخبراء.

### • أهداف البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الأدوات المبتكرة:

- الاستفادة من البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام الألعاب والأدوات المبتكرة على المهارات الأساسية لألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع (٩ - ١٠) سنة.
- تعليم التلميذات وتحسن مستوى المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث عن طريق مواقف منافسة ترويحية باستخدام الألعاب والأدوات المبتكرة المناسبة.
- توفير خبرات نجاح تسهم في افرح والسرور والسعادة وتشجيع التلميذات على الممارسة لبعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى بعيداً عن الملل والاكتئاب والتخلص من الضغوط.
- اشباع حاجات التلميذات قيد البحث والرضا النفسي للأقبال على تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى باستخدام ألعاب وأدوات مبتكرة جاذبة ومرتبطة بهدف البحث.
- الارتقاء بالمستوي المهاري لدي عينة البحث.

### • أسس وضع البرنامج:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج:

- ١- مراعاة خصائص المرحلة العمرية.
- ٢- مراعاة عوامل الامن والسلامة.
- ٣- ادخال عامل التشويق والاثارة وتجنب الملل.



- ٤- مراعاة الشمول والتنوع في الألعاب الترويحية المبتكرة باستخدام الأدوات المبتكرة من البيئة ومدى تأثيرها الإيجابي على بعض المهارات الأساسية في العاب القوي.
- ٥- مراعاة التدرج في الألعاب الترويحية المبتكرة من السهل للصعب.
- ٦- ان يحقق البرنامج الهدف منه على هذه المرحلة الإبتدائية بالصف الرابع (٩ - ١٠) سنة.
- راعت الباحثة قبل اعداد البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها المنهاج الجيد الذي يراعي خصائص مرحلة النمو لهذه المرحلة العمرية حتى يمكن بناء البرنامج على أسس سليمة وقد تم تحديد الأسس التالية:
- مراعاة أن تتناسب الألعاب و الأدوات المبتكرة من البيئة مع البرنامج الترويحي الرياضي وهدفه ومدى صلاحيتها في الترغيب والتشويق والمتعة لخدمة أداء المهارات الأساسية لألعاب القوي.
  - أن تتناسب الأدوات المبتكرة والألعاب الترويحية مع طبيعة التلميذات من حيث استعدادهن وقدراتهن ومهارتهن الحركية.
  - تنوع أوجه المهارات الأساسية في العاب القوي وتنوع الترويح الرياضي بالأدوات المبتكرة من البيئة حيث التصنيف والحرية في الاختيار والسهولة ووجود مراعاة للفروق الفردية في الممارسة بما يتماشى مع قدرات التلميذات.
  - تناسب أوجه النشاط الترويحي الرياضي مع الإمكانيات المتاحة من ميزانية وملاعب وألعاب ترويحية وأدوات مبتكرة.
  - تحقيق الامن والسلامة.
  - ان يحقق أوجه الفائدة المرجوة منه عندما تقبل التلميذات على المشاركة.
  - ان تكون الألعاب الترويحية متدرجة (من السهل للصعب، ومن البسيط للمركب، وأن يتوفر في ممارستها الأمن والسلامة وفي الأدوات المبتكرة من البيئة وتحقيقها الفائدة المرجوة منها).
  - ادخال الموسيقى مصاحبة للأداء في البرنامج للتغلب على الرتابة والملل بحيث تكون بعض الايقاعات الموسيقية سريعة والأخرى بطيئة لكسر حدة الملل وازافة جو من الحيوية والبهجة على إحساس المؤدية.
  - الاهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأدوات المبتكرة باي طريقة تفضلها التلميذات للتعرف على حركات ومهارات أساسية في العاب القوي على الأدوات المبتكرة والتي لا تخلو من عنصر الترويح والمتعة والتشويق.
  - الاهتمام بالأنشطة والمهارات الأساسية في العاب القوي والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسية مثل (جري - عدو - وثب - رمى) مع استخدام التنوع والتجديد في الأدوات المبتكرة لتحقيق الأهداف المرجوة والموضوعة لبعث السرور والبهجة.

- أهمية مراعاة مظاهر التعب لان التلميذات (الأطفال) في هذه المرحلة يتعبون بسرعة لذا يجب تخصيص فترة راحة قصيرة من وقت لآخر.
- مراعاة توافر مكان فسيح لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي لكي تتمكن التلميذات الأداء دون ازعاج ومع توافر الامن والسلامة.
- وراعت الباحثة قبل تطبيق البرنامج:**

التأكد من ان كل تلميذه من تلميذات العينة عرضت على طبيبة المدرسة وثبت سلامتها وخلوها من موانع الممارسة، وتحقيق اللياقة الطبية ان تكون لائقة طبيا مع توافر الإسعافات الأولية وامان الأدوات المبتكرة.

#### • محتوى البرنامج المقترح:

- يشمل البرنامج الترويحي الرياضى المقترح باستخدام أدوات مبتكرة من البيئة وألعاب ترويحية قائمة على استخدام هذه الأدوات المبتكرة من أجل التأثير الإيجابي على تعلم وتحسين المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث لتلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع من (٩ - ١٠) سنة بصورة متدرجة وشاملة مع مراعاة عامل التشويق والاثارة والمتعة والمرح. ملحق (١١)
- **التوزيع الزمني لإجراءات وقياسات البحث:**

وقد قامت الباحثة بالتعاون مع هيئة الإشراف فى وضع توزيع زمني لإجراءات وقياسات البحث، ويوضح ذلك. ملحق (١)

#### الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم الأربعاء الموافق ٤/١١/٢٠٢٠م وذلك بتطبيق وحدة ترويحية رياضية من وحدات البرنامج المقترح للتأكد من صلاحيتها فى المضمون فى المحتوى وتناسب التوزيع الزمني، وعدم وجود أى معوقات أو مشاكل يؤثر سلبا على تطبيق باقى الوحدات الأخرى، وقد تم تأكد الباحثة من ذلك وتوافر كافة الأدوات والامكانيات وعدم وجود أى مشاكل أو صعوبات تؤثر سلبا على تطبيق البرنامج المقترح بوحداته قيد البحث، ويوضح جدول (٧) نموذج لوحدة ترويحية رياضية من وحدات أساييع البرنامج المقترح.

## جدول (٨)

نماذج الوحدات التعليمية للبرنامج الترويحي الرياضي باستخدام أدوات وألعاب

مبتكرة من البيئة على تعلم المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث

الهدف التعليمي : سباق الحواجز

الهدف المهارى : القفز

الأسبوع: الأول

الوحدات: (١) (٢)

التشكيلات المستخدمة	الزمن (ق)	الأدوات والأجهزة	محتوي الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة التعليمية
	ق (٥)	-----	ملحق (١٠): مرونة م = ١ = (٣٥، ٣٨، ٤٢) إطالة م = ١ = (١، ٧، ١٢) احماء م = ١ = (٥٧، ٥٨)	الجزء التحضيري ق (٥)
	ق (١٥) ق (٢٠)	اطواق، اطارات، حبل وثب	أ- تمارينات مهارات اساسية في العاب القوى بأدوات مبتكرة (١٠) ق ملحق (٧) من (١) الى (٢٥). ب- العاب ترويحية باستخدام أدوات مبتكرة (٢٠) ق ملحق (٤) مهارة سباق الحواجز من (١) الى (٤).	الجزء الرئيسي ق (٣٥)
	ق (٥)	-----	تمارينات تهدئة: مشي / هرولة / جري / مرجحات متنوعة (لعبة ترويحية).	الجزء الختامي (٥)

**خامسا: الخطوات الأساسية:****• القياس القبلى:**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/٥م ويوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١١/٧م، وذلك على ملاعب مدرسة الناصرية الابتدائية بإدارة شرق الزقازيق بمحافظة الشرقية.

وقد قامت الباحثة بتوضيح التوزيع الزمنى لتطبيق الوحدات بالبرنامج الترويحي الرياضى واستخدام الألعاب والأدوات المبتكرة وتأثيرها على تعلم المهارات الأساسية فى ألعاب القوى قيد البحث لتلميذات المرحلة الابتدائية ملحق (٨)، كما راعت الباحثة الشروط الاحترازية فى ظل الظروف التى تمر بها البلاد من أجل التقيد بشروط الأمن والسلامة للتلميذات.

**سادسا: الدراسة الأساسية:**

قامت الباحثة بعد موافقة السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال الترويح الرياضى وألعاب القوى وطرق التدريس ملحق (١) على البرنامج الترويحي الرياضى المقترح باستخدام ألعاب وأدوات مبتكرة لتعليم بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية بتطبيق أيضا وحدة من البرنامج المقترح فى الدراسة الاستطلاعية الثانية وبعد التأكد من عدم وجود أى صعوبات أو مشاكل، تم إجراء القياس القبلى، وفى اليوم التالى بدء التطبيق للبرنامج الترويحي الرياضى المقترح من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٨م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٦م، وقد استغرق البرنامج الترويحي الرياضى (٦) أسابيع، بواقع (٢) وحدة أسبوعيا، وزمن الوحدة (٤٥)ق بإجمالى (١٢) وحدة على مدار البرنامج المقترح وإجمالى (٥٤٠)ق أى (٩) ساعات، تم التطبيق على مجموعة واحدة لتلميذات المرحلة الابتدائية.

**• القياس التبعي:**

قامت الباحثة بإجراء قياسات تتبعية فى نهاية الأسبوع الثالث يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٦م، للتأكد من وجود فروق إحصائية للعينة قيد البحث والوقوف على معدل التغير النسبى الحادث للاطمئنان على سير البرنامج المقترح فى تحقيق الهدف المرجو منه أو التدخل لوجود مرونة فى إمكانية تغيير أى من الأسباب التى تؤثر سلبا على البرنامج المقترح.

**• القياس البعدي:**

قامت الباحثة بتنفيذ القياس البعدي على مجموعة البحث من تلميذات الصف الرابع الإبتدائى وذلك فى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٧م ويوم السبت الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٩م، حيث تم إجراء نفس الاختبارات التى تمت فى القياس القبلى والتبعي بنفس الشروط وتحت نفس الظروف وتم تفرغ النتائج فى كشوف معده لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

**سابعا: المعالجات الإحصائية:****• المتوسط الحسابي.**

- الوسيط.
  - الإنحراف المعياري.
  - معامل الإلتواء.
  - معامل الارتباط البسيط "بيرسون".
  - إختبار "ت" لمجموعتين "مستقلتين، غير مستقلتين".
  - معدل التغير النسبي الحادث (%).
- عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة  
التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التتبعي		قيمة "ت"
		س١	س٢	س٢ع	س١ع	
وثب طويل	متر	٢,١٣٨	٠,٣٣٠	٢,٦٣٥	٠,٢٩١	**٩,٤٦٧
رمى الرمح للأطفال	متر	٥,٧٦٧	٠,٣٩٧	٦,٩٠٠	٠,٧٢٤	**٧,٧١٧
عدو حواجز (٤٠م)	ثانية	٢٥,٣٦٧	١,١٥٩	٢٣,٤٨٣	٠,٨٥٦	**١٠,١٦٩

\*\* قيمة "ت" الجدولية عند (٢٩، ٠,٠١) = ٢,٧٥٦

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين متوسطى القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة وذلك لصالح القياس التتبعي.

### جدول (١٠)

معدل التغير الحادث بين متوسطى القياسين القبلي والتتبعي للمجموعة  
التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس التتبعي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير الحادث (%)
وثب طويل	متر	٢,١٣٨	٢,٦٣٥	٠,٥٠	%٢٣,٢
رمى الرمح للأطفال	متر	٥,٧٦٧	٦,٩٠٠	١,١٣	%١٩,٦
عدو حواجز (٤٠م)	ثانية	٢٥,٣٦٧	٢٣,٤٨٣	١,٨٨-	%٨

يتضح من جدول (١٠) أن هناك معدل تغير حاد بين متوسطى القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس التتبعي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

حيث كان أكبر معدل نسبي للتغير الحادث فى مسابقة "الوثب الطويل" بمعدل تغير يبلغ (٢٣,٢%)، بينما كان أقل معدل تغير حادث (٨%) وذلك فى مسابقة "عدو حواجز ٤٠م".

وتعزى الباحثة هذه النتائج وهذه الفروق إلى ما تحتويه كبرنامج الترويحي الرياضى من البيئة من محتوى جيد واختيار موفق فى التمرينات والحركات المحببة الى النفس إضافة لعامل التشويق والاثارة والمتعة والترغيب، ولا تغفل عن اهم الأدوار فى تلك النتائج والتي تعزىها الباحثة إلى الأدوات المبتكرة من البيئة فى البرنامج الترويحي الرياضى لتعليم وتحسين المهارات الحركية الأساسية فى الألعاب القوي.

وتضيف الباحثة أهمية اخري فى ان هذه المرحلة العمرية لديهم الرغبة والميل والحاجة لممارسة الألعاب المحببة لأنفسهم وممارسة حركات المشي والوثب والرمي والقفز ويفضلون الألعاب التي تكثر فيها الحركات.

وتتوه الباحثة على الدور الرائد للاتحاد الدولي لألعاب القوي فى تقديمه قائمة لألعاب القوي لهذه المرحلة العمرية للأطفال وهي وسيلة مساعدة لكل من المتخصصين فى تعليم مهارات ألعاب القوي وتعلم اساسيات هذه الرياضة مع الحرص على الاستفادة من الابتكارات فى الأدوات والأجهزة الخاصة بألعاب القوي لتعليمها لأنها تعد مبتكرات ومستلزمات ضرورية فى التعليم للمهارات الأساسية لألعاب القوي ومن الوسائل التي توجه لخدمة اللعب، وعندما يتصافر دور الترويح الرياضى مع أدوات مبتكرة من البيئة فى مجال ألعاب القوي، غالبا أن أداء الحركات الأساسية أصبح أسرع وأكثر اتقانا، مما يزيد ميل المبتدء نحو ممارسة الرياضة.

وتوضح الباحثة أن الفروق الدالة إحصائيا فى القياس التتبعي للمهارات الأساسية فى ألعاب القوي ولصالح القياس التتبعي عن القبلي، توضح أن رغم وجود مرونة فى البرنامج للتعديل أو الإضافة إلا أن النتائج أوضحت أهمية البرنامج الترويحي الرياضى وجوده المحتوى ومناسبته للعينة قيد البحث مع توافر الأدوات المبتكرة من البيئة، وأن حدوث المتعة والتشويق ظهر لهم أثر إيجابي واضح فى الأسابيع الثلاثة الأولى من البرنامج المقترح.

وفى هذا الصدد يذكر محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥م) (١٣) فى أن الألعاب لها تأثير مباشر لا يمكن إغفاله على إكساب الفرد القدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة إيجابية على الأداء.

ويتفق ذلك مع كمال الدين عبدالرحمن درويش (٢٠٠١م) (١١) أن المرونة والرشاقة تعتبر سمتان ذات أهمية لا يقل مداها عن السمات الحركية الأخرى بالنسبة للمستوى المراد الوصول

إليه في الرياضة ودرجة المرونة العالية تعمل على تعلم مهارات مركبة بصورة أسهل مثل العدو والرشاقة يستطيع من خلالها اللاعب أداء حمل مختلف ومتنوع.

ويشير مفتى حماد (٢٠١١م) (١٦) أن اللياقة البدنية للأطفال تحدد مقدرتهم على أداء الأنشطة البدنية حيث أن القوة تلعب أهم الأدوار في تنفيذهم لمهارات اللعب ويصبح الاطفال قادرين على الجرى بصورة أسرع والوثب مسافة أبعد والرمى بقوة أكبر بوصولهم إلى نهاية المرحلة الابتدائية. ويتفق ذلك مع هالة الجروانى وهشام الصاوى (٢٠٠٩م) (١٩) أن الحركات الأساسية تكون مع بعضها أنماطا حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وتستخدم في نفس الوقت العوامل الرئيسية المحدثة للحركة كالقوة والسرعة والرشاقة.

وأشارت أيضا عفاف عبد الكريم (١٩٩٥م) (١٠)، روسمان, Rossman (٢٠٠٠م) (٢٢) إلى أن أحد العوامل الرئيسية في التعلم الحركى هو التكرار في وجود الأدوات وتوافر الخبرات للطفل سيكون لديه الطاقة والحماس والتعلم الأفضل في مدة زمنية قصيرة مع أداء فنى متميز. ويتفق ذلك مع مفتى إبراهيم (٢٠١١م) (١٦) في أن معرفة كل طفل لحجم ومدى قدراته من خلال مواقف اللعب تمكنه من أن يستخدم هذه القدرات بنجاح.

وفى هذا الصدد ترى ايلين وديع (٢٠٠٣م) (٤) على أن الألعاب تسهم في تنمية اللياقة البدنية كما تحسن في تحسين وتطوير القدرات الحركية وان التلميذ الذي يتمتع بمستوي جديد من حيث مكونات اللياقة البدنية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارة الحركية.

ومن خلال العرض السابق تتضح صحة تحقق الفرض الأول والذي ينص "توجد فروق دالة إحصائيا ومعدل نسبي فى التغير الحادث بين متوسطي القياسين القبلي والتتبعي ولصالح القياس التتبعي لمجموعة البحث من تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع فى المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		١س	١ع	٢س	٢ع
وثب طويل	متر	٢,١٣٨	٠,٣٣٠	٣,١٥٠	٠,٢٩٩
رمى الرمح للأطفال	متر	٥,٧٦٧	٠,٣٩٧	٩,١٦٧	٠,٨٧٤
عدو حواجز (٤٠م)	ثانية	٢٥,٣٦٧	١,١٥٩	٢١,٤٣٣	٠,٩٧١

\*\* قيمة "ت" الجدولية عند (٢٩, ٠,٠١) = ٢,٧٥٦

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق جوهوية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة وذلك لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٢)

معدل التغير الحادث بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير الحادث (%)
وثب طويل	متر	٢,١٣٨	٣,١٥٠	١,٠١	٤٧,٣%
رمى الرمح للأطفال	متر	٥,٧٦٧	٩,١٦٧	٣,٤	٥٩%
عدو حواجز (٤٠م)	ثانية	٢٥,٣٦٧	٢١,٤٣٣	٣,٩٣-	١٨,٤%

يتضح من جدول (١٢) أن هناك معدل تغير حادث بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

حيث كان أكبر معدل نسبي للتغير الحادث فى مسابقة "الوثب الطويل" بمعدل تغير يبلغ (٤٧,٣%)، بينما كان أقل معدل تغير حادث (١٨,٤%) وذلك فى مسابقة "عدو حواجز ٤٠م". وتعزى الباحثة هذه النتائج ولصالح القياس البعدي لبرنامج الترويج الرياضى باستخدام أدوات مبتكرة من البيئة إضافة للمهارات الحركية الأساسية فى ألعاب القوى التى تم تحديدها لهذه المرحلة من مختصين وخبراء وجداول وتوضح ذلك من الاتحاد الدولي لألعاب القوى إضافة ان الاهتمام بلغ مكانة متميزة باقتران ذلك بأدوات مبتكرة من البيئة تتوافق مع كل مهارة وأيضاً الاهتمام بالجانب الترويحي الرياضى وبخاصة فى مجال ألعاب ترويحية شملت فى استخدامها أدوات مبتكرة من البيئة تؤدي الغرض الترويحي المتعة والسعادة والاثارة والمرح وازالة الملل والاكتئاب والتأكيد على ما سبق وبالتالي كانت تلك العوامل مجتمعة فأخرجت فى صورة رائعة وهى التعلم للمهارات فى ألعاب القوى قيد البحث (الوثب الطويل - عدو ٤٠ حواجز) مع متعة واثارة وتشويق لمزيد من الممارسة وتحقيق افضل المستويات.

كما توضح الباحثة أن تلميذات المرحلة الابتدائية حققت معدل تغير نسبي جيد، حيث كان هناك متغيرات التدريبات والتمرينات والألعاب للمهارات الأساسية من التكرارات والراحات والتسلسل ويؤكد ذلك انعكاس ذلك على النتائج إضافة وجود ألعاب ترويحية، ومسابقات فبالثالي كان لها تأثيراً اخر إضافة، كما ان الاستمرارية مع أداء التكرارات والراحات والرغبة فى الممارسة كلها عوامل أسهمت فى تحسن نسبي وتفوق لتلميذات بالمرحلة الابتدائية فى القياس البعدي. وتتفق هذه النتائج قيد البحث نتائج الدراسات المرجعية التى تم تناولها لبرامج ترويج رياضى ومنها دراسة هيثم سيد محمد (٢٠٠٥م) (٢٠)، ايناس محمد غانم وعماد محمد سيد



(٢٠١٠م) (٥)، نرمين محمد خالد (٢٠١٢م) (١٧)، ولاء محمود سعد (٢٠١٩م) (٢١) والتي أكدت على أهمية استخدام هذه البرامج لتأثيرها الإيجابي فى التعلم وفى المستوى للأداء المهاري والبدني إضافة للعامل النفسى والإجتماعي فى المتعة فى الأداء والتشوق والرغبة فى الممارسة والمشاركة والتفاعل.

وكما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من عزة عبد المجيد (٢٠١٤م) (٩)، انجي فايز (٢٠١٥م) (٣) حيث أكدت على أهمية الأدوات المبتكرة وتوافقها مع طبيعة هدف الاستخدام لها مهاريا أو بدنيا.

ومن خلال ما اتفقت عليه النتائج فى الدراسة مع ما جاء فى الدراسات المرجعية التى تناولت البرنامج الترويحي الرياضى وأهميته، واستخدام الأدوات المبتكرة فى دراستين، لكن كان ذلك توضيحا لأهمية العامل الترويحي والذى اعتمد على المتعة والسرور والتشوق والاثارة وزيادة الرغبة فى المشاركة والقضاء على الملل والرتابة والاكنتاب من أساليب تعليمية تقليدية، كما وضح ذلك الأثر الإيجابي فى تعلم المهارات الأساسية لألعاب القوى، والتى حددها الاتحاد الدولى لألعاب القوى وأصبح يقرها فى نشراته وتعليماته للاهتمام بهذا المحتوى مع رعاية وعناية خاصة للأطفال فى الأعمار المبكرة.

وكذلك أوضح بعضها أهمية العامل الترويحي والذى اعتمد على الاثارة والتشوق والمتعة، وفي مهارات فى ألعاب القوى التى حددها الاتحاد الدولى لألعاب القوى وبالتالي كانت هناك نتائج إيجابية متميزة.

ويشير كل من محمد أحمد عبد الله (٢٠٠٥م) (١٣)، موقع كلية المعلمين بالسعودية (٢٣) أن الألعاب الترويحية والتمهيدية هى أحد طرق تعلم الألعاب الرياضية الكبيرة، ومن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقا واستمتعا وفهما.

وفى هذا الصدد يشير كل من جمال الدين الشافعى ومحمد أنور الخولى (٢٠٠٩م) (٨) إلى ان الألعاب تعمل على اتقان وتطوير أداء المهارات الحركية والاساسية بطريقة اسرع وكثر تشويقا مما يزيد ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى.

ويشير مصطفى السايح (٢٠٠٦م) (١٥) أن اللعب يكسب الطفل الكثير من القدرات البدنية والمهارات الحركية حتى يكتسب الطفل أنماطا حركية من شأنها اكسابه الطلاقة الحركية بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية فضلا عن الارتقاء باللياقة البدنية.

ومما سبق تتضح أهمية البرنامج الترويحي الرياضى وقيمة الأدمات المبتكرة من البيئة والمناسبة لطبيعة وخصائص المرحلة العمرية وتوافرها بسهولة، وبالتالي كان المحتوى عامل مهم جدا فى التأثير الإيجابي الممتع والمشوق للتلميذات وزيادة الرغبة والتفاعل والاثارة والدافع لممارسة هامة دون عزوف أو رتابة أو ملل لذا انعكس ذلك على النتائج للقياس البعدى وارتفاع معدل التغيير النسبى الحادث بفارق عن القبلى والتتبعى، مما أعطى دلالات هامة على أهمية البرنامج المقترح وجودته.

ومن خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائيا ومعدل نسبي فى التغير الحادث بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعة البحث من تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع فى المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث".

#### الإستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الإستنتاجات:

١- توجد فروق دالة إحصائيا ومعدل تغير نسبي حادث بين متوسطى القياس القبلى و التتبعي لتلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع فى بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى (الوثب - الرمي - العدو) وذلك لصالح القياس التتبعي، حيث كان أكبر معدل تغير نسبي حادث فى مسابقة "الوثب الطويل" بمعدل تغير نسبي بلغ (٢٣,٢%) بينما كان أقل معدل تغير نسبي حادث بلغ (٨%) وذلك فى مسابقة "عدو حواجز ٤٠م".

٢- توجد فروق دالة إحصائيا ومعدل تغير نسبي حادث بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي لتلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع قيد البحث فى بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى، حيث كان أكبر معدل تغير نسبي حادث فى مسابقة "الوثب الطويل"، وبلغ أقل معدل تغير نسبي حادث (١٨,٤%) وذلك فى مسابقة "عدو حواجز ٤٠م".

##### ثانياً: التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بإستخدام أدوات مبتكرة من البيئة لتناسبها مع ميول ورغبة التلميذات بالمرحلة الابتدائية فى تعلم المهارات الأساسية لألعاب القوى.
- ٢- توظيف البرنامج الترويحي الرياضي قيد البحث على مراحل عمرية مختلفة وفى تعليم وتنمية وتطوير مستوى أداءات المهارات الأساسية فى أنشطة أخرى مع مراعاة ما يناسب كل مرحلة داخل البرنامج المقترح.
- ٣- أهمية استخدام الأدوات المبتكرة من البيئة فيما وظفت من أجله أو فى أهداف أخرى وفى أنشطة أخرى وفق متطلباتها لاقتصاديتها فى الميزانيات ومناسبتها للجانب الانثروبومتري فى كل مرحلة عمرية.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سالم السكار وعبد الرحمن عبد الحميد زاهر وأحمد سالم حسين (٢٠٠٦م): موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦م): العاب القوى للأطفال، مسابقات الفرق، القاهرة.
- ٣- انجي فايز نعمان حسان (٢٠١٥م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الادوات الغرضية علي مستوي اداء بعض المهارات الاساسية في العاب القوى للمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٤- ايلين وديع فرج (٢٠٠٣م): خبرات في الالعاب للكبار والصغار، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٥- ايناس محمد غانم وعماد محمد سيد (٢٠١٠م): تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام الالعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الهجومية والحالة النفسية لمبتدي كرة السلة بحث منشور بمجلة فنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات الجزيرة، جامعة حلوان.
- ٦- بسطويسي احمد بسطويسي (١٩٩٧م): مسابقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- تهاني عبدالسلام محمد (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- جمال الدين الشافعى وأمين أنور الخولى (٢٠٠٩م): سلسلة المراجع فى التربية البدنية الرياضية (٧) ألعاب صغيرة، ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمى والتعليمى للألعاب) ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- عزة عبد المجيد على عبد العزيز (٢٠١٤م): برنامج مقترح باستخدام ألعاب تمهيدية مبتكرة على بعض مهارات ألعاب القوى لمرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عفاف عبدالكريم (١٩٩٥م): البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١١- كمال عبد الرحمن درويش وأمين الخولى (٢٠٠١م): اصول الترويح واوقات الفراغ، مدخل للعلوم الانسانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- ليلى عبد العزيز زهران (٢٠٠٦م): الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية، دار زهران للنشر، القاهرة.

- ١٣- محمد أحمد عبد الله ابراهيم (٢٠٠٥م): مدخل في الالعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، القاهرة.
- ١٤- محمد الحماحي (٢٠٠٤م): الترويج المائي الفلسفة والتسويق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- مصطفى السايح محمد ومحمد حسين عبدالمنعم (٢٠٠٦م): الالعاب الصغيرة وتطبيقاتها، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ١٦- مفتي ابراهيم حماد (٢٠١١م): التدريب الرياضي للناشئ والمدرّب الناجح، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- نرمين محمد خالد ربيع (٢٠١٢م): فاعلية برنامج ترويحى رياضى علي تعلم بعض المهارات الاساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنّية من ٩ - ١٢ سنة، ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٨- نيفين حسين محمود (٢٠٠٨م): تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية باستخدام الادوات المبتكرة علي مستوي اداء الجمل الخططية، والثقة الرياضية في رياضة الجودو، انتاج علمي، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٩- هالة الجرواني وهشام الصاوي (٢٠٠٩م): محاضرات وتطبيقات للمهارات الاساسية في التربية البدنية، ما هي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ٢٠- هيثم سيد محمد (٢٠٠٥م): برنامج ترويحى رياضى لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية خلال مرحلة المراهقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، الهرم، جامعة حلوان.
- ٢١- ولاء محمود سعد عبد الحكم (٢٠١٩م): برنامج ترويحى رياضى لتحسين بعض المهارات الأساسية لناشئات الهوكى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- ٢٢- **Rossmann, J.** (٢٠٠٠): Recreation programming – designing leisure experiences, ٣<sup>rd</sup> ed, saga more publishing Barbara elwood shatter, Ilbinoisate University, USA.

ثالثا: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:

- ٢٣- <http://faculty.ksu.edu.sa>

## تأثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام أدوات مبتكرة من البيئة على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية

أ.م.د/ مها محمد عبد الوهاب الإمام<sup>(\*)</sup>

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى ألعاب القوى لتلميذات المرحلة الابتدائية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (قياس قبلى وتتبعى وبعدى) لمجموعة من تلميذات المرحلة الابتدائية بالصف الرابع فى المرحلة العمرية من (١٠ - ١١) سنة من مدرسة الناصرية الابتدائية بإدارة شرق بالزقازيق بمحافظة الشرقية والمسجلين للعام ٢٠٢٠/٢٠٢١م وبلغ قوام المجتمع الفعلى (٤٠) تلميذة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وبلغ قوام العينة الأساسية المجموعة الواحدة (٣٠) تلميذة، كما تم سحب (١٠) تلميذات كعينة استطلاعية وكانت أهم أدوات جمع البيانات البرنامج الترويحى الرياضى والأدوات المبتكرة من البيئة واختبارات المهارات الأساسية لألعاب القوى قيد البحث (الرمى - الوثب - العدو فوق الحواجز). وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية فى ومعدل تغير نسبى فى القياس التتبعى والبعدى لمتغيرات المهارات الأساسية قيد البحث (رمى الرمح - الوثب الطويل - العدو فوق الحواجز) للتأثير الإيجابي للبرنامج الرياضى الترويحى واستخدام الأدوات المبتكرة من البيئة.

<sup>(\*)</sup> أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

## The effect of a sports recreation program using innovative tools from the environment on learning some basic athletics skills for primary school students

(\* Prof. Dr. Maha Mohamed Abdel-Wahab Al-Imam

---

---

The study aimed to identify the effect of a sports recreation program on learning some basic skills in athletics for elementary school students. The researcher used the experimental approach for one group (pre-measurement and post-post measurement) for a group of primary school students in the fourth grade in the age group of (١٠-١١) years of age. Al-Nassiriya Elementary School, Sharq Administration, Zagazig, Sharkia Governorate, registered for the year ٢٠٢١/٢٠٢٠AD, and the actual community strength was (٤٠) students who were chosen by the deliberate method and the strength of the basic sample reached (٣٠) students, and (١٠) students were withdrawn as a survey sample, and the most important data collection tools were Sports recreation program, innovative tools from the environment and basic skills tests for athletics under discussion (throwing - jumping - sprinting over hurdles). The most important results were the presence of statistically significant differences in the relative rate of change in the traceral and dimensional measurement of the basic skills variables under consideration (javelin throw - long jump - sprint over hurdles) for the positive effect of the recreational sports program and the use of innovative tools from the environment.

---

(\* Assistant Professor, Department of Curricula, Instruction and Training, Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University.